



# PLAN DE ALIMENTACIÓN

MUJER CORREDORA

5K

## EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO  
MARATÓN

20 — 26

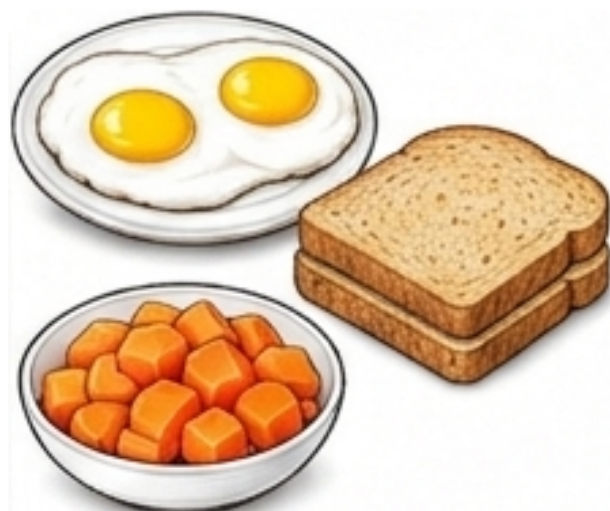


NUTRICIÓN

LLEGAA  
TU META

### DESAYUNOS

2 huevos completos  
2 rebanadas pan integral  
1 taza papaya



### COLACIÓN 01

150 g queso cottage  
1 taza fresas



### COMIDA

40 g carne magra  
120 g quinoa cocida  
1 taza verduras salteadas



### COLACIÓN 02

150 g yogurt griego  
10 almendras



### CENA

140 g pescado blanco  
Ensalada verde  
120 g papa cocida



## 5 TIPS PARA MUJERES CORREDORAS

- Prioriza alimentos naturales y frescos.
- Come cada 3-4 horas para mantener tu energía.
- Incluye verduras en comida y cena todos los días.
- Hidrátate antes, durante y después de correr.
- Descansa lo suficiente para una mejor recuperación.

## BEBE AGUA DURANTE TODO EL DÍA.

### RECOMENDACIÓN

30-35 ml de agua por kg de peso corporal.



## SISTEMA MEXICANO DE EQUIVALENTES UTILIZADO

### CEREALES

1 rebanada pan integral  
1/2 taza arroz cocido  
1/2 taza pasta cocida  
1/2 taza avena

### FRUTAS

1 manzana  
1 plátano  
1 taza papaya  
1 taza fresas

### PROTEÍNA

30 g de pollo  
30 g carne magra  
30 g atún  
30 g queso cottage  
1/2 taza frijoles

### VERDURAS

1 taza verduras asadas o crudas

### GRASAS SALUDABLES

1 cdita aceite de oliva  
1/4 aguacate  
10 almendras  
10 nueces